

運動で健康を維持!

自宅でできる簡単な運動でフレイル(虚弱) 予防を!

新型コロナウイルス感染症予防のため、ご自宅で過ごす時間が増えた皆さまに、普段の生活の中でできる簡単な運動を紹介します。無理なく自分のペースで身体を動かして、フレイル(虚

弱)を予防し、健康を維持しましょう。

問合せ 町地域包括支援センター

☎ 296-7700

東京都健康長寿医療センター研究所、清野 諭氏指導による

鳩山町地域健康教室 基本体操 ～ストレッチ編～

1. 背伸びの運動



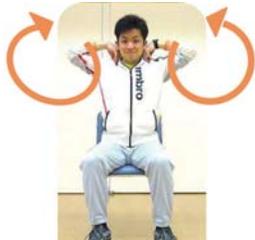
- 正しい姿勢で椅子に座る
- 胸の前で指を組んで手を返し、頭の上にゆっくりあげる
- ゆっくり腕をおろす

2. 首まわしの運動



- 正しい姿勢で椅子に座る
- 首をゆっくり大きく回す

3. 肩まわしの運動



- 正しい姿勢で椅子に座る
- 指先を肩につける
- 肘で前後に円を描く

4. 体側を伸ばす運動



- 正しい姿勢で椅子に座る
- 右手で左の手先を握り、引っ張りながら右に体を倒す
- ゆっくり体を戻す ※反対側も同様

肋骨の一本一本の距離を広げるように意識しましょう。

5. 足の裏側伸ばし



- 椅子の前側に座る
 - 右膝を伸ばし、つま先を天井に向ける
 - 右足の付け根に手を添える
 - その手をかかどに向かって滑らせ、体をゆっくり前に倒す
 - ゆっくり上体を起こす
- ※反対側も同様

6. 足の付け根伸ばし



- 右向きに座る
 - 右手で椅子の背もたれをしっかりと握る
 - お尻の左側半分が椅子からはみ出るように座る
 - 太ももの付け根が心地よく伸びるところまで、左足を後ろに引いていく
 - ゆっくり足を元に戻す
- ※反対側も同様

7. おしり伸ばし



- 椅子に浅く座る
 - 右足を左足の上に乗せる(4の字に組む)
 - 背筋を伸ばし、上体をゆっくり前に倒す
 - ゆっくり上体を起こす
- ※反対側も同様

※正しい姿勢とは



- 背もたれから背中をはなす
- 真上から引っ張られているイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏をしっかりと地面につける

安全に運動を行うために

- 運動中は姿勢を伸ばしましょう
- 声を出してカウントしましょう(息を止めないようにしましょう)
- 痛みを感じたら運動を中止しましょう
- 「マイペース」を忘れずに!
- 頭を動かす運動は適度に休みながら
- 椅子からの移動、立位での運動の際は、バランスを崩して転倒しないようにするなど安全に注意しましょう
- 水分補給を十分行いましょう

「地域健康教室」は 休止延長します

4月以降の地域健康教室は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休止を延長させていただきます。再開時にはあらためてお知らせいたします。ご理解とご協力をお願いします。

問合せ 町地域包括支援センター

☎ 296-7700

余暇よか

趣味や学びの情報便

Days

4月・5月上旬の

公民館・図書館 **休館日**

【公民館】5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)・29日(祝・木)・5月3日(祝・月)～6日(木)

【図書館】5日(月)・12日(月)・19日(月)・26日(月)・29日(祝・木)・30日(金)・5月3日(祝・月)・4日(祝・火)



鳩山町スポーツ協会主催 グラウンド・ゴルフ大会(個人戦)

対象 町内在住・在勤者

日時 5月8日(土)(予備日なし)【集合】午前7時30分

場所 亀井運動場・梅沢運動場

持ち物 用具、雨具など ※用具をお持ちでない方は事務局で用意します。(参加費無料)

その他 感染症防止対策の影響によって中止の可能性があります。小雨決行、荒天中止(実施の有無については、当日午前6時30分以降に町民体育館まで)

申込 4月12日(月)～28日(水)の期間(土日・祝日を除く)に町民体育館へ

問合せ 町スポーツ協会事務局(町民体育館内)

☎ 296-4900

国営武蔵丘陵森林公園

「三大花畑」が見ごろになります



4月は、園内三大花畑(運動広場花畑、こもれび花畑、西口花畑)が見頃となります。運動広場花畑では日本最大級約70

万本のアイスランドポピーがカラフルな花を咲かせ、西口花畑では約10万本のネモフィラが丘を空に染めます。またこもれび花畑では、藤の花を逆さにしたような約4万本のレピナスが広がります。春のお休みに、自然に囲まれた緑豊かな公園散策をお楽しみください。

開園時間 午前9時30分～午後5時

入園料 高校生以上450円、65歳以上210円、小・中学生無料

※駐車場別途(普通車650円/1日)

問合せ 同園管理センター ☎ 0493-57-2111

鳩山町ふれあいセンターで 天体観望会を行います

ふれあいセンターでの天体観望会には、多くの方にお越しいただきました。今年は機材を、タカハシ製EM11赤道儀、ミューロン180という口径180mmの望遠鏡に入れ替えました。新型コロナウイルス感染防止対策のため休館していましたが、開館後は夜間でも3密にならないように、最善の対策をして観望会を開催いたします。

内容・日程

- 『スーパームーンの皆既月食』 5月26日(水)
- 『チャンスは5回!月面Xを観よう』 4月19日(月)、6月17日(木)、8月15日(日)、10月13日(水)、12月11日(土)

※観測に適さない天候の場合は中止となります。観測予定日等の詳細は当館ホームページをご覧ください。お問い合わせください。また望遠鏡の見かたなど、ご質問がありましたら事前にお尋ねください(担当者不在の場合は後日お返事いたします)。

場所・問合せ 鳩山町ふれあいセンター ☎ 296-6996

「おしゃもじ山つつじ祭」の 開催中止のお知らせ

毎年4月に開催している「おしゃもじ山つつじ祭」、「おしゃもじ山夜間ライトアップ提灯点灯」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から令和3年度は開催を中止としました。

おしゃもじ山つつじ祭に例年お越しいただいている皆さま、出店されている事業者の方などには、来年度の開催に向けご理解とご協力をお願いします。

問合せ 鳩山町商工会 ☎ 296-0591

みんなの伝言板



第34回わんぱく相撲西入間大会坂戸場所
参加者募集

参加資格：小学3～6年生(男・女) **日時**：5月30日(日) **場所**：坂戸市民総合運動公園(大体育館、小体育館、柔道場) ※相撲の練習会を4月25日(日)・5月9日(日)・16日(日)・23日(日)(時間はいずれも午前9時30分から正午まで)に坂戸市民総合運動公園(柔道場)で行います。ご興味のある方は次の問い合わせ先へご連絡ください。 ※体調の優れないお子さんなどの参加はご遠慮ください。また当日は、マスク着用など新型コロナウイルス感染拡大防止対策をお願いします。

問合せ：西入間青年会議所 新井
☎ 090-8330-8233

※大会詳細は右記QRコードからご覧ください。



英会話教室のご案内

英会話で国際交流しませんか？

日時：4月3日(土)・10日(土)・12日(月)・24日(土)・26日(月) 時間はいずれも午前10時～正午 **場所**：国立女性教育会館(NWEC)研究所302教室 **費用**：1回1,500円 **問合せ**：Re Foundation NPO English Classes ☎ 080-8492-9050 ※ショートメール、または留守番電話に伝言をお願いします。



▲ Re Foundationでは、ボランティアで足踏みミシンを修理してネパールに贈る活動も行っています。このミシンは鳩山ニュータウンの方から寄贈されたものです。



ワークショップ

「木の鳩小物をつくろう！」

を行います

学生用シェアハウス「はとやまハウス」の元入居学生、小西隆仁たかひとさんが中心となり企画している、新しくアートを発信する場、シェアアトリエ「niu(ニウ)」が鳩山ニュータウン楓ヶ丘4丁目で春からオープン予定です。

新しいアートスペースの自己紹介を兼ねて、「鳩山ニュータウン」の名前にちなんだ鳩の小物を作るワークショップを開催します。鳥型の桐のパーツを紙やすりで削って、絵の具で好きな模様を描いて制作します。作るものはブローチ、キーホルダーの2種類から選べます。皆さまどうぞご参加ください。※申込み時に、ブローチまたはキーホルダーの制作希望をお伝えください。

日時 4月10日(土)午後2時～4時 **参加費** 500円

場所 鳩山町コミュニティ・マルシェ

対象 子ども～大人(小学生未満のお子様には保護者の同伴が必須です)

講師 東京藝術大学 絵画専攻 大学院生 花岡 美優

持ち物 飲み物、参加費(500円)

※汚れてもいい服装でお越しください。

定員 10人(定員になり次第受付を終了)

申込み・問合せ 花岡 美優 ☎ 080-5614-1057

(申込みは鳩山町コミュニティ・マルシェ窓口でも可能)

■絵画教室～水彩画をはじめよう！～もを行います

日時 4月12日(月) 午前10時～11時

場所 鳩山町コミュニティ・マルシェ

内容 水彩画の道具の選び方、構図のコツ、実演など

参加費 無料(別途まちおこしカフェでのランチまたはドリンクの注文が必要です) **講師** 花岡 美優

※詳細等のお問い合わせ、申し込みは上記まで。

認知症
普及
啓発コラム

認知症検診フォローアップ事業講演会×鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業

認知症予防を学ぼう《脳科学者編》 講師の回答を紹介します①

1月23日(土)に開催した講演会「認知症予防を学ぼう《脳科学者編》」で参加者からのご質問に対して、講師である日本医療科学大学准教授の鈴木研太先生にご回答いただきました。こちら

の認知症普及啓発コラムにて全3回に渡り紹介していきます。今月号はその1回目となります。

問合せ 町地域包括支援センター

☎ 296-7700

Q 「加齢に関係なく、アルツハイマーは増加している」と聞いたことがあります。この原因として考えられるのは、どのようなものでしょうか？



A アルツハイマー型認知症が増加していることの高齢化以外の生物学的な要因として、食生活の変化(洋食の拡大)、運動習慣の欠如、糖尿病の増加などがあげられます。また、近年は認知症という病気の認知度が上がったことなどから、診断率が上昇した影響なども考えられます。